



Enero 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

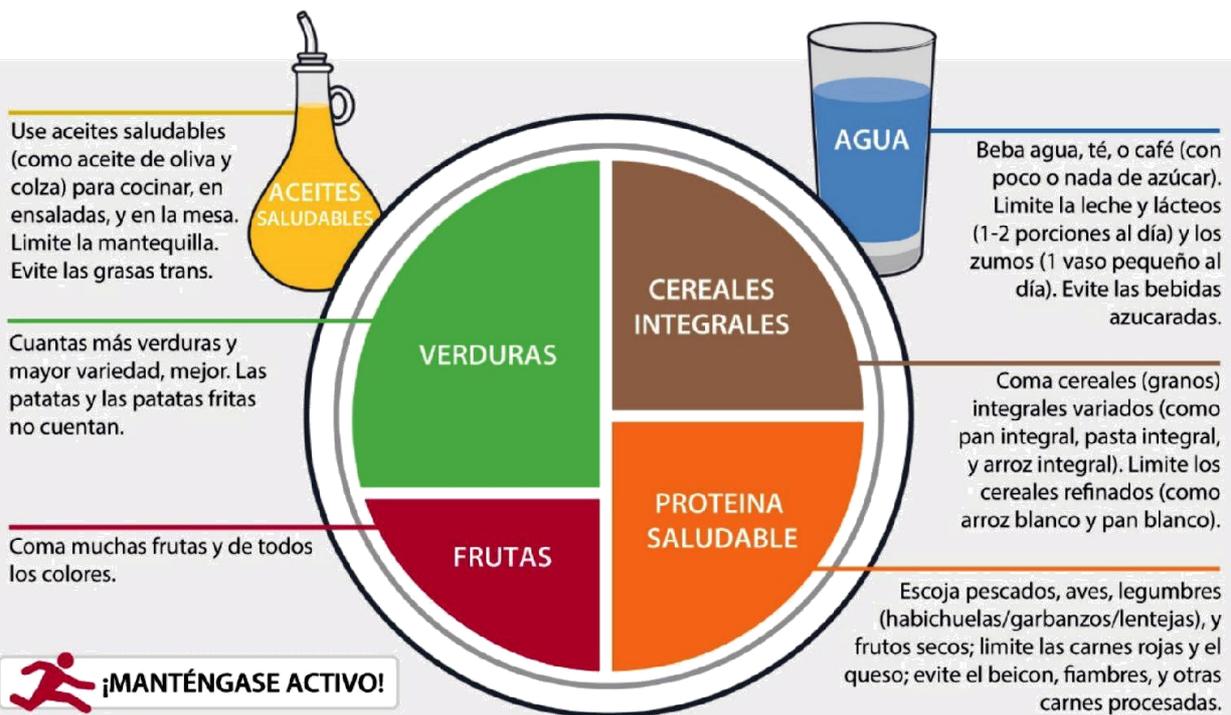
Expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard han diseñado una guía para crear comidas saludables y equilibradas: “El plato para comer saludable”.

Esta guía nos indica qué deberíamos ver en nuestro plato cada vez que vayamos a comer:

- 1/2 plato deberían ser verduras y frutas, cuantos más colores y variedades mejor.
- 1/4 plato deberían ser cereales, y mejor si son integrales.
- Otro 1/4 deberían ser proteínas, mejor pescado, pollo o legumbres que carne roja y evitar los embutidos y carnes procesadas.

Incluir grasas saludables como el aceite de oliva a la hora de cocinar o aliñar, pero siempre con moderación. Y como bebida lo mejor es el agua.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
 The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
 Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



“Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.”

RECUERDA QUE EL EJERCICIO FÍSICO
 ES IMPRESCINDIBLE PARA LLEVAR UNA “VIDA SALUDABLE”.